

# Nahrungsergänzungsmittel bei Typ-1- und Typ-2-Diabetes

Was Ihre Patientinnen und Patienten wissen sollten

**diabinfo** 

Das Diabetesinformationsportal

[www.diabinfo-fachkreise.de](http://www.diabinfo-fachkreise.de)

## Hintergründe

In Deutschland wird immer mehr Geld für Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben. 2018 betrug der Umsatz mit Nahrungsergänzungsmitteln etwa 1,4 Milliarden Euro. Dieser Trend steht im Gegensatz zu hochrangig publizierten Studien, die nahelegen, dass Nahrungsergänzungsmittel ohne Nutzen für die Gesunderhaltung und Vorbeugung

von Krankheiten sind. Nur für wenige Personengruppen (z. B. Schwangere und Veganer oder Menschen mit diagnostizierter Mangelernährung) werden bestimmte Nahrungsergänzungsmittel empfohlen.<sup>1,3</sup> Welche Empfehlungen gibt es speziell für Personen mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes?

## Sollten Personen mit Diabetes routinemäßig Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Eine routinemäßige Einnahme von **Multivitamin-, Vitamin D-, Chrom- und Mineralstoff-Präparaten** (ohne bestehenden Mangel) bei Personen mit Diabetes wird nicht empfohlen. Gleiches gilt für **pflanzliche Supplemente wie z. B. Zimt, Kurkumin und Aloe Vera**. Begründet wird dies mit

einem fehlenden Nachweis eines positiven Effektes auf den Blutglukosespiegel. Weitere Informationen finden Sie im Konsensus-Report „Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes“ der American Diabetes Association (ADA) von 2019.<sup>2</sup>



### TIPP

Klären Sie Ihre Patientinnen und Patienten darüber auf, dass eine zu hohe Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.<sup>3</sup> Die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels sollte nur dann erfolgen, wenn ein Mangel-Status festgestellt wurde.<sup>4</sup> Weisen Sie Ihre

Patientinnen und Patienten darauf hin, dass durch Nahrungsergänzungsmittel die Wirkung einiger Medikamente abgeschwächt oder verstärkt werden kann.<sup>5</sup> Viele Hersteller überschreiten darüber hinaus die von den Fachgesellschaften empfohlenen Höchstdosen der Mikronährstoffe.<sup>1</sup>

## Worauf sollten Sie Ihre Patientinnen und Patienten hinweisen, die Metformin einnehmen?

Die Langzeitbehandlung mit Metformin wurde mit einer Verminderung der Vitamin B<sub>12</sub>-Aufnahme in Verbindung gebracht. Sehr selten kann dies zu einem klinisch relevanten Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel führen.<sup>6</sup>



### TIPP

Weisen Sie Ihre Patientinnen und Patienten darauf hin, dass bei Metformin-Einnahme ein Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel auftreten kann.<sup>6</sup> Mögliche Folgen eines Vitamin B<sub>12</sub>- Mangels sind u. a. Blutarmut, depressive Verstimmungen und neurologische Störungen.<sup>7</sup>

Motivieren Sie betroffene Patientinnen und Patienten, ihren Vitamin B<sub>12</sub>-Status regelmäßig 1x im Jahr überprüfen zu lassen und sich ggf. bezüglich der Einnahme-Optionen (Injektionen, orale Einnahme) beraten zu lassen.<sup>2</sup>

## Was müssen Ihre Patientinnen mit einem Kinderwunsch beachten?

❑ Frauen mit Diabetes vor und zu Beginn der Schwangerschaft die tägliche Einnahme von 0,4–0,8 mg **Folsäure** empfohlen (möglichst in Kombination mit einer folatreichen Ernährung, z. B. grünes Gemüse, Tomaten, Nüsse, Orangen, Eier und Vollkornprodukte). Der empfohlene Einnahmezeitraum beträgt mindestens 4 Wochen vor der Schwangerschaft bis zum Abschluss der 12. Schwangerschaftswoche.

Weitere Informationen finden Sie in der DDG-Praxisempfehlung „Diabetes und Schwangerschaft“.<sup>8</sup>

❑ Weiterhin ist gemäß der DDG-Praxisempfehlung eine medikamentöse **Jodprophylaxe** mit mindestens 200 µg Jodid/Tag nötig. Eine Aufklärung über jodreiche Nahrungsmittel wie Seefisch, Meeresfrüchte sowie Milch, Milchprodukte und Eier, wenn die Tiere jodreiches Futtermittel erhalten haben, und die Nutzung von jodiertem Speisesalz sind zu empfehlen. Jodid wird wie Folsäure schon bei Vorliegen eines Kinderwunsches verschrieben.<sup>8</sup>

[Link zu den Quellen!](#)

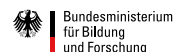
Angeboten von:



Initiiert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages